



引き続き

手洗い・換気・マスク

インフルエンザ予防にもなります

2021年

11月



日付横の♡は
栄養課のおやつ
の日です

小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
1 ♡	2 ♡	3 ♡	4	5	6
ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 和風野菜炒め キャベツのしその実和え パナナ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 570 292 16.8 3.1	★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 蒸鮭の吹き寄せあん とうろ豆腐、柿の甘酢 抹茶水ようかん 1杯：蛋白質 脂質 塩分 506 250 5.5 3.0	★みかんの日★ ご飯、味噌汁、鶏の治部煮 じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の青じそ和え みかん缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 572 246 16.5 2.8	ご飯、中華スープ 豚肉のオイスター炒め インゲンと車麩の煮物 キャベツのゴマ醤油和え パイン缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 552 200 17.6 2.7	ケチャップライス さつま芋とカボチャのポタージュ チーズオムレツ ブロccoli-サラダ コーヒーゼリー 1杯：蛋白質 脂質 塩分 615 21.1 21.5 3.8	ご飯、味噌汁 魚(アジ)の甘酢あんかけ がんもとオクラの煮物 もやしの柚子胡椒和え キウイフルーツ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 526 26.4 13.1 3.0
8 ☔ 体重計測	9 ☔ 体重計測	10 ☔ 体重計測	11 ♡ ☔ 体重計測	12 ♡ ☔ 体重計測	13 ♡ ☔ 体重計測
ご飯、味噌汁 魚(カマ)のトマト煮 じゃが芋とハムの炒め煮 かつお菜ともやしのポン酢和え 洋梨缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 540 22.6 13.2 3.0	ご飯、中華スープ かに玉あんかけ たけのこツナの煮物 ナスの練り胡麻和え 黄桃缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 542 16.7 18.0 3.2	ご飯、味噌汁 鶏肉のから揚げ 冬瓜とさつま揚の煮物 キャベツとハムのサラダ パナナ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 683 26.0 27.6 3.9	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の土佐漬け カボチャの金平煮 いんげんの胡麻ひじきサラダ パイン缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 519 24.0 7.8 2.6	秋野菜カレー キャベツとハムのスープ レタスとトマトの青じそサラダ フルーツヨーグルト 1杯：蛋白質 脂質 塩分 669 17.0 15.2 3.7	ご飯、味噌汁 鶏肉の酒蒸し柚子風味 大根とがんもの煮物 キャベツとリンゴのサラダ みかん缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 577 24.8 20.5 2.4
15 ♡	16 ♡	17 ♡	18	19	20
ご飯、味噌汁 鶏肉のキノコあん さつま揚の煮物 大根の塩昆布和え パイン缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 558 23.1 14.9 3.2	ご飯、味噌汁 魚(サバ)の柚庵焼き ゴボウの五日炒め煮 小松菜のゴマ醤油和え 洋梨缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 549 25.7 16.6 3.1	ご飯、味噌汁 魚(カマ)のフリッター もやしのカレー風味 小松菜のなめ苺和え 杏仁豆腐 1杯：蛋白質 脂質 塩分 537 23.6 15.0 2.9	味噌カツ丼 すまし汁 いんげんの炒り煮 かりふりの梅和え みかん缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 548 18.3 11.6 3.0	ご飯、味噌汁 鶏肉のオレンジ煮 ほうれん草の煮びたし 白菜のカニカマ和え パナナ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 590 26.3 18.7 3.7	ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の西京焼き 竹輪とインゲンの炒め煮 春菊のわさび和え キウイフルーツ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 445 22.0 6.8 3.1
22 💪 体力測定	23 勤労感謝の日 💪 体力測定	24 💪 体力測定	25 ♡ 💪 体力測定	26 ♡ 💪 体力測定	27 ♡ 💪 体力測定
★魚の日★ ご飯、味噌汁 魚(いなだ)の照り焼き 切干大根の煮物、クルミ和え フルーツあんみつ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 605 28.0 18.0 3.4	ご飯、すまし汁 魚(シイラ)の野菜あん ひじきと竹輪の煮物 春菊のポン酢和え オレンジ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 462 24.3 9.2 3.4	★駅弁(群馬県横川駅)★ 峠の釜めし、味噌汁 タケノコの煮物 ほうれん草の胡麻和え 煮豆、杏ゼリー 1杯：蛋白質 脂質 塩分 488 18.7 4.8 3.3	ご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 白菜の酒粕とろっと煮 ほうれん草のお浸し パナナ 1杯：蛋白質 脂質 塩分 571 28.8 16.9 3.0	ご飯、味噌汁 鶏肉と大根の塩バター煮 ブロccoli-のホタテ風味あん キャベツのしその実和え 洋梨缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 552 24.2 15.3 3.5	ご飯、中華スープ チンジャオロースー 中華風豆腐 かつお菜とツナの和え物 パイン缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 595 23.6 22.6 3.7
29 ♡	30 ♡	栄養士のひとくちメモ 11月の食養生 11月は二十四節気では寒露・霜降の時期にあたります。過ごしやすい季節ですが空気が乾燥しており昼夜の気温差があるので、体を温め、胃腸をいたわり、からだの水分を保つ生活が必要になってきます。 乾燥や気温差でダメージを受ける臓器は「肺」と「腎」です。 肺に潤いを与えて守ってくれる食材：れんこん、やまいも、ぎんなん、百合根など 腎(からだ)を温めてくれる食材：さつまいも、カボチャなど 毎日の食事に取り入れ冬に備え、元気で過ごしてください！			
★肉の日★ ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き 根菜と竹輪の煮物 大根の辛子酢味噌、みかん缶 1杯：蛋白質 脂質 塩分 495 26.0 9.0 3.2	ご飯、味噌汁 魚(サバ)の香味焼き ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 野菜ジュースのゼリー 1杯：蛋白質 脂質 塩分 506 25.5 11.7 3.5				